

రైతులకు ఉలితాడుగా మారిన యూరియా యాప్ ను వెంటనే రద్దు చేయాలి

యాప్ పేరుతో అన్నదాతలను ఇబ్బందులకు గురిచేయడం దుర్మార్గం

యాప్ ను రద్దు చేసే వరకు రైతుల పక్షాన పోరాటం కొనసాగిస్తాం

రైతులతో కలిసి రోడ్లెక్కిన బీఆర్ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు, మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆశన్నగారి జీవన్ రెడ్డి

నందిపేట్, బతుకమ్మ : రైతాంగాన్ని ఇబ్బందులకు గురిచేస్తూ, వ్యవసాయాన్ని కుంటుపరిచేలా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న యూరియా మొబైల్ యాప్ విధానాన్ని తక్షణమే రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ నిజామాబాద్ జిల్లా నందిపేట్ మండల కేంద్రంలో రైతులు చేపట్టిన భారీ ధర్నాలో నిజామాబాద్ జిల్లా బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, ఆర్కార్ మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆశన్నగారి జీవన్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. రైతులతో కలిసి రోడ్డుపై బెర్రాయింది ప్రభుత్వ ప్రజావ్యతిరేక విధానాలపై తీవ్ర నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆశన్నగారి జీవన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, సాంకేతికత పేరుతో ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన యూరియా యాప్ రైతులకు ఉపయోగదేదటం కన్నా ఇబ్బందులు సృష్టిస్తోందని మండిపడ్డారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నెట్ వర్క్ సమస్యలు, సార్వభౌమీలు లేని రైతుల పరిస్థితిని ప్రభుత్వం పూర్తిగా విస్మరించిందన్నారు.



ప్రభుత్వ హయాంలో ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ రైతాంగానికి ఎరువుల కొరత రాకుండా చర్యలు తీసుకున్నారని, కానీ నేడు రైతులు ఎరువుల కోసం రోడ్లకొచ్చిన పరిస్థితి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిందనే అన్నారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా మునుపటిలాగే గుర్తింపు కార్డుల ఆధారంగా నేరుగా ఎరువులు పంపిణీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. వానాకాలం సీజన్ ప్రారంభమైన నేపథ్యంలో నందిపేట్ మండలంతో పాటు జిల్లా వ్యాప్తంగా సరిపడా యూరియా, ఇతర ఎరువుల నిల్వలను ప్రభుత్వం వెంటనే అందుబాటులో ఉంచాలని



కోరారు. రైతులకు శాపంగా మారిన యూరియా యాప్ ను ప్రభుత్వం వెంటనే రద్దు చేయాలని, లేనిపక్షంలో రైతాంగంతో కలిసి బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులతో ఉద్యమాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు.

ఈ ధర్నా కార్యక్రమంలో మాజీ జడ్పీ చైర్మన్ దాదన్నగారి విఠల్ రావు, నందిపేట్, డొంకేశర్ మండల బీఆర్ఎస్ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, రైతు సంఘాల నాయకులు, కార్యకర్తలు, భారీ సంఖ్యలో రైతులు పాల్గొన్నారు.

డయాబెటిస్ వచ్చే ముందు చాలా మందిలో కనిపించే లక్షణాలు ఇవే..!

భారత్లో మధుమేహ బాధితుల సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, ఈ వ్యాధి కారణంగా కీళ్లు, కండరాలు, నరాలపై ప్రభావం చూపే సమస్యలు కూడా ఎక్కువవుతున్నాయని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా భుజం బిగుసుకుపోవడం (ఫ్రోజెన్ షోల్డర్), వేళ్లు లాక్ కావడం (ట్రీగ్గర్ ఫింగర్), కీళ్ల నొప్పిలు, నరాల ఒత్తిడి వంటి సమస్యలు మధుమేహంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయని వారు చెబుతున్నారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువకాలం నియంత్రితం లేకపోతే శరీరంలోని కొల్లాజెన్, బిందస్సు, లిగమెంట్లు, నరాలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంటుంది. దీంతో నొప్పి, బిగుతు, కదలికలే ఇబ్బందులు వంటి సమస్యలు తలెత్తి జీవన ఆనందం ప్రభావం చూపిస్తాయి. గతంలో వృద్ధుల్లో ఎక్కువగా కనిపించే ఫ్రోజెన్ షోల్డర్, టెండన్ సమస్యలు ఇప్పుడు 40 ఏళ్ల వయసు వారితో కూడా కనిపిస్తున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీనికి ప్రధాన కారణంగా తక్కువ వయసులోనే మధుమేహం, ప్ర-

డయాబెటిస్ కేసులు పెరగడాన్ని పేర్కొంటున్నారు. కండరాలు, కీళ్ల నొప్పిలు. కొంతమంది లోగుల్లో కీళ్ల నొప్పిలు, భుజం బిగుసుకుపోవడం లేదా వేళ్ల కదలికలో ఇబ్బందులు మొదల కనిపించి, తరువాత పరిశీలన మధుమేహం ఉన్నట్లు గుర్తిస్తున్నట్లు నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. అంటే కొన్ని సందర్భాల్లో ఆరోపిడిక్ సమస్యలే మధుమేహానికి తొలి హెచ్చరికీ సంకేతాలుగా ఉంటున్నాయి. అధిక రక్త చక్కెర స్థాయిలు శరీరంలోని కణజాలాలను వేగంగా వృధాపాస్తానికి గురిచేస్తాయి. దీనివల్ల కొల్లాజెన్ ఫైబర్లు మందంగా, గట్టిగా మారి టెండన్లు, లిగమెంట్ల వల్ల తగ్గుతుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణ తగ్గడం, స్వల్ప స్థాయి వాపు కొనసాగడం వల్ల ఫ్రోజెన్ షోల్డర్, ట్రీగ్గర్ ఫింగర్, బిందస్ సమస్యల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. మధుమేహం నియంత్రితం లేకపోతే కీళ్ల సమస్యలు తీవ్రత మరింత పెరిగి అవకాశం ఉంటుంది. ఎమ్మెల్యులు

విరిగిపోవు మూసానికీ ఎక్కువ సమయం పట్టడం, శస్త్రచికిత్స తర్వాత ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం, కొవిడ్ వంటి అలెర్జిక్ వెంటి సమస్యలు కూడా అధికంగా కనిపిస్తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫ్రోజెన్ షోల్డర్.. మధుమేహం ఉన్నవారిలో ఫ్రోజెన్ షోల్డర్ సమస్య సాధారణ జనాభాతో పోలిస్తే చాలా ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అదే విధంగా ట్రీగ్గర్ ఫింగర్ కూడా మధుమేహం బాధితుల్లో అధికంగా సమాధివుతోంది. రుతుకాకుండా డయాబెటిక్ హ్యాండ్ సిండ్రోమ్, దువ్వూట్రెన్ కాంట్రాక్చర్ వంటి వేటి సమస్యలు, పాదాలు, మడమల కీళ్లను దెబ్బతీసి చార్నల్ ఆఫ్ టెలి వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు కూడా మధుమేహంతో సంబంధం కలిగి ఉంటున్నాయి. టైప్-1 మధుమేహం ఉన్నవారిలో ఎముకల సాంద్రత తగ్గడం, టైప్-2 మధుమేహం ఉన్నవారిలో అస్టియోఆస్ట్రెటిస్ వేగంగా

అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం కూడా ఉంటుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. భుజం నొప్పి, బిగుతు లేదా బలహీనత అటు వారాలకుపైగా కొనసాగితే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఈ లక్షణాలు ఉంటే.. ముఖ్యంగా రాత్రివేళలో నొప్పి పెరగడం, చేతి బలం తగ్గిపోవడం, వాపు లేదా ఎర్రబారడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. రక్త చక్కెర నియంత్రితం, క్రమం తప్పని వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం, పాదాల పరిరక్షణ చేయించుకోవడం, ఫిజియోథెరపీ లేదా కరలికల వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా ఈ సమస్యలను నివారించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముందుగానే గుర్తిస్తే చాలా సమస్యలు ఫిజియోథెరపీ, ప్రత్యేక వ్యాయామాలు, ఇంజెక్షన్లు లేదా అవసరమైతే శస్త్రచికిత్స ద్వారా సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయవచ్చని వారు చెబుతున్నారు.

కోడిగుడ్లను తరచూ తింటున్నారా.. అయితే ఈ విషయాలను తెలుసుకోవడం తప్పనిసరి..

గుడ్లు అత్యంత పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారాల్లో ఒకటిగా గుర్తింపు పొందాయి. అధిక నాణ్యత కలిగిన ప్రోటీన్లతో పాటు విటమిన్ ఎ, డి, బి12, సెలీనియం, జింక్ వంటి కీలక పోషకాలు గుడ్లలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కండరాల పెరుగుదల, ఎక్కువసేపు ఆకలి నియంత్రితం, బరువు నిర్మూలనలో కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. అయితే ఎంత మంది ఆహారమైనా మితిమీరితే సమస్యలు తలెత్తి అవకాశం ఉంటుందని పోషకాహార నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. గుడ్లలో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండటంతో వాటిని అధికంగా తీసుకుంటే జీర్ణవ్యవస్థపై అదనపు ఒత్తిడి పడుతుంది. ముఖ్యంగా అహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాల ద్వారా లభించే ఫైబర్ తక్కువగా ఉంటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అసిడిటీ, బోజను ఉసిన తర్వాత బరువుగా అనిపించడం వంటి సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

గుడ్లు తిన్న ప్రతిసారి ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వైద్యుల నలవో తీసుకోవడం మంచిది. గుడ్లను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కొందరిలో వికారం లేదా స్వల్ప చర్మ అలర్జిక్ రుగ్మణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అలాగే ప్రోటీన్ కోసం పూర్తిగా గుడ్లపైనే ఆధారపడటం వల్ల ఆహారం అసాధారణంగా లభించే పోషకాలు తగ్గిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ లేదా గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు గుడ్ల వినియోగంపై ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గుడ్లను వెన్న, చీజ్, ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలతో కలిపి వండితే అహారంలో సంతుల్య కొవ్వులు చేరిగి ఆరోగ్యపై ప్రతిఘటన ప్రభావం చూపిస్తాయి. రోజుకు ఎన్ని గుడ్లు తినాలనే విషయం వయస్సు, జీవనశైలి, ఆరోగ్య పరిస్థితి, మొత్తం ఆహారపు అలవాట్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధారణంగా ఆరోగ్యవంతులైన పెద్దలు వారానికి మూడు నుంచి నాలుగు సార్లు రోజుకు ఒక గుడ్డు వొప్పున తీసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

పిల్లలు రోజుకు ఒక గుడ్డు తినడం వల్ల ఎదుగుదలకు అవసరమైన ప్రోటీన్, ఇతర పోషకాలు అందుతాయి. అయితే అధిక కొలెస్ట్రాల్ లేదా గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు వారానికి మూడు గుడ్లకు పరిమితం కావడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులను బట్టి వైద్యుల నలవో తీసుకోవడం ఉత్తమం. గుడ్లను వండే విధానం కూడా చాలా ముఖ్యం. ఎక్కువ వెన్న, క్రీమ్ లేదా చీజ్ ఉపయోగించి వండేతే అవి జీర్ణం కావడానికి కాస్త కష్టమవుతుంది. అందుకే ఉడకబెట్టిన గుడ్డు, షోర్ట్ చేసిన గుడ్డు లేదా తక్కువ సూనెతో చేసిన స్ట్రాంబల్ గుడ్లను ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికలుగా పరిగణిస్తారు. గుడ్లను కూరగాయలు, తృణధాన్యాలతో కలిపి తీసుకోవడం ద్వారా సమతుల్య ఆహారం పొందవచ్చు. సరైన మోతాదులో, ఆరోగ్యకరమైన విధంగా గుడ్లను తీసుకుంటే వాటి పోషక ప్రయోజనాలను పొందడంతోపాటు అధిక వినియోగం



వల్ల కలిగే సమస్యలను కూడా నివారించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

అల్టి ఉన్నవారిలో.. కొంతమందిలో గుడ్డుకు స్వల్ప అలర్జి లేదా సున్నితత్వం ఉంటుంది. అలాంటి సందర్భాల్లో వికారం, కడుపు నొప్పి లేదా జీర్ణ సంబంధిత అసౌకర్యాలు కనిపిస్తాయి.

పిల్లలకు..